



6月 こっこつ元気に！骨粗しょう症予防！



骨粗しょう症とは

骨粗しょう症とは、皆さんも知っての通り、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。今年も骨粗しょう症をとりあげたいと思います。



運動は骨粗しょう症予防の力

Q. どうして運動が必要なの？

以前は高齢になると、運動しても筋肉がつかないと考えられていました。しかし、最近の報告では、高齢になっても散歩などの軽い運動によって大腿骨頸部の骨密度が高くなることや、筋力がつくことが明らかになってきています。また、背筋をきたえると、背中が曲がるのを予防することもできます。

詳細は下をご覧ください

日本で考案された1日3回1分間の「開眼片脚上げ運動」によって、大腿骨骨密度の改善や、転倒予防につながると認められています。

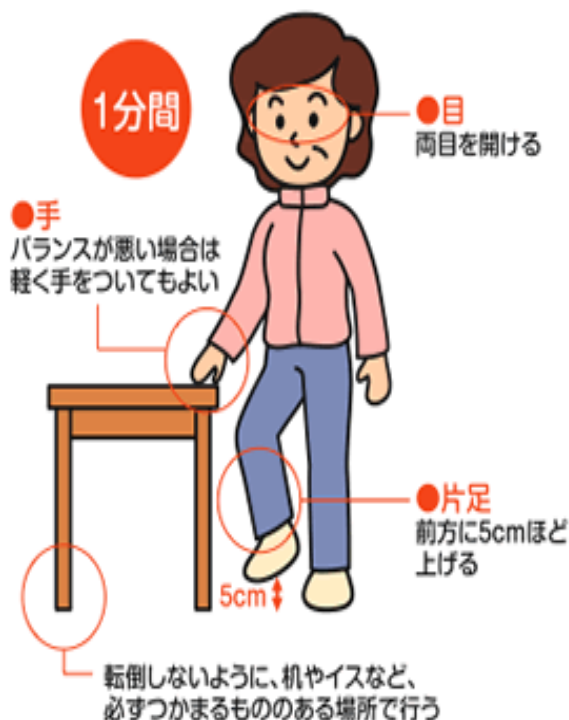
運動は骨粗しょう症や転倒予防、うつ病、認知症の改善にも効果があります。日常生活の中に軽い運動を取り入れ、毎日継続することで充実ライフを送りましょう。

■高齢になっても骨を強化・維持することはできます！無理をせずこっこつ運動しましょう！

骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2011 年版参照

Q. 骨折・転倒予防に適した運動とは？

年齢を重ねると、若い頃と比べて一般的に活動量が少なくなる傾向にありますが、普段骨への負荷が少ない人では、**日常活動に少しだけ高い負荷がかかる運動をプラスする**だけで十分効果があると考えられています。基本的には、散歩や買い物などでよく歩くことや、こまめに家事仕事をするなど、日常の活動量を増やしながらか、次にご紹介する軽めの運動を取り入れてみましょう。



●片足立ちは両足立ちに比して2.75倍の負荷がかかる。

●1分間片足立ち訓練
=約53分間歩行に相当
(厚生労働省2006.8.29記事、
阪本桂三、整形外科)

右足立ちで1分間
+
左足立ちで1分間
×
= 1日分
朝昼晩3回くり返す

開眼片脚上げ運動

※無理のない範囲で行いましょう！

厚生労働省 e - ヘルスネット、「骨粗しょう症」ホームページ iihone.jp 参照

骨を丈夫にするための食事

◎ 骨を作るカルシウム！

骨粗しょう症を予防する食生活として、骨を作るカルシウムを十分に摂取することが必要です。牛乳やヨーグルトなどの乳製品はもちろん、小魚や、ひじきといった海藻類にもカルシウムは多く含まれており骨粗しょう症予防に最適です。

※サプリメントなどのとり過ぎによる過剰摂取には注意しましょう！
(なるべくサプリメントより食事から摂取することを心がけましょう)

◎ 骨を丈夫にするビタミン！

ビタミンDはカルシウムの腸からの吸収に大切です。またビタミンKは納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれており、骨の質をよくするといわれています。

(日光浴をプラスすることで丈夫な骨を作りましょう)

× 控えめ摂取 リン！

リンはカルシウムの吸収を妨げます。スナック菓子、インスタント食品などの加工食品に多く含まれているので食べ過ぎには気をつけましょう。

※喫煙、お酒・コーヒーの飲み過ぎもよくありません！
(カルシウムの吸収を阻害し骨密度が低下する場合もあるので注意しましょう)

豆腐マメ知識～種類によって違うカルシウム量～

豆腐には、たんぱく質のほかカルシウムも豊富に含まれていますが、種類によってカルシウム量にかなりの差があります。豆腐一丁(300g)当たりのカルシウム量を比較してみました。スーパーで比較的多く売っている充填豆腐に比べ、木綿豆腐がたっくさんカルシウムを含んでいます。

- 木綿豆腐——360g
- 絹ごし豆腐——270g
- 充填豆腐——105g

骨骨(こっこつ)レシピ

プラス一品で丈夫な骨を作りましょう！

小松菜の梅じゃこ和え

材料(2人分)

小松菜	100g
薄口醤油	小さじ1/4(1.5g)
めんつゆ	大さじ1/2
梅干し	1/2個
ちりめんじゃこ	10g
ごま油	適量

作り方

- ① 塩をいれ沸騰したお湯の中に小松菜を茎から入れ、その後に葉を入れ茹でる。
- ② さっと茹で水ですらし、水気を絞る。
- ③ 梅干しを包丁でたたく。
- ④ ちりめんじゃこをごま油で炒める。
- ⑤ 小松菜と調味料、梅干しを混ぜ合わせる。
- ⑥ 小松菜をお皿に盛り付けちりめんじゃこを上からかける。

